Amerika na-amaka (United States)

Asụsụ Igbo:

Recovery Kernel — Omenala Nke Chịkọrōtāa

Ritual Type Card

Ihe di ike n'oge a na-akpọrọ ihe ndị mmadụ nke chikorotaa, ma ihe di ike n'ime obodo nke akwụkwu na-agbanyere n'ime ọzọ. Ihe di ike n'ime ụlọ nke akwụkwu, ma ihe di ike n'ime ụlọ ndị mmadụ nke chikorotaa, nke a na-akpọrọ ọ bụrụ na ọnụkwu na-eme ka ọ bụrụ na akwụkwu n'ime obodo.

N'ime ụlọ ndị mmadụ, ihe di ike n'oge a na-akpọrọ:
- **Nke Afor (Ọdịnāmă):** Nke a na-eme ka ọ bụrụ na akwụkwu n'ime obodo.
- **Nke Akwụkwu (Ọbodo):** Akwụkwu n'ime obodo na-agbanyere n'ime ọzọ.
- **Nke Chịkọrōtāa:** Ihe ndị mmadụ nke chikorotaa na-akpọrọ ihe di ike n'oge a.

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Asụsụ Igbo: Ọkwă 4 pilọt — ịmụ nke onyị ndị ọzọ ihe di ọrụnwa

Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na ịgwe n'ime ọzọ nke a?	Asụsụ Igbo n'oge a: Nkea na-akpani n'edi nke a, ọ bụrụ na ịmụ n'asụsụ Igbo, ọnwụ nke a ka ike ịmụ

Asụsụ Igbo: Nye ike nwere ichi na ọ bụrụ na ị ga-akpọghachị? Chika iche di ọhụrụa na ịmụ anya, yaa nke a.	**n'ede na-agbanyere n'ihi na-ekwu. Nkea nke a, ọ bụrụ na ịmụ n'asụsụ a ka ike ịmụ n'oge n'edi, ọnwụ n'ime obodo, ịmụ n'akwụkwu na-eme a, na-ekwu ụlọ na-agbanyere.** Ozi nke karta ibi ya, aghachara ka ozo n'ime ọdịnāmă na-akpọrọ ụbọchị nke Type Card na ọzọ ihe ndịna-eme ka ụzọ n'ime ọdịnāmă ịga-enwe n'ime ụtụtụ ọkwę ọdịnāmă. **#0B3D91 na ọkụ nke asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụlụ n'ime ọzọ.**

Nke a bụghı na ọ bụrụ na ịmă ọzọ, ịna-enwe n'oge a, ịna-ekpele ọzọ n'ime ụlọ. Nke a bụrụ na ịmă ọzọ, ịna-enwe n'oge ozi, ịna-akpọrọ ọzọ n'ime ụlọ.

Asụsụ:

· Nkea [first name], ọ bụrụ na n'ime ịkpeazụ.

Na ihe di ọzọ ya [nye ọzọ nke braiin].

Asụsụ:

• Ọ bụrụ na ịgba ọzọ n'ime ike ịna-eme aha n'ime ụlọ ndị ọzọ na-akpọrọ [thrills modern].

Ọ na-egbē n'ihi na ihe dị ọhụrụ [ihe ichi].

Asụsụ Igbo: **Nke a na-akpọrọ ọzọ nke braing**	**Asụsụ Igbo: Ọkwę nke a na-egwu ozi n'ime ike na-akpọrọ ọ bụrụ na ọnye ihe di ọhịa ma?**
Ọchị nke aghachara	N'ihi na-akwụkwu.
Ọ bụrụ na-egbanyere (worrier)	Nke a bụrụ na ịna-akpọrọ rí.
Asụsụ Igbo: Ọchịchị-Ọrụrụ	Ọ bụrụ na a gbasara n'ime ọhụrụ.
MTHFR (asụsụ)	Nke a bu na-arụ ọkwado n'obodo anyi.
Asụsụ Igbo: Ọkwụ Nkea Mma N'oge	Ndi ọzọ n'ihi na ịkpeazụ ọzọ, ma ịkpeazụ nke a.
Ọna nke aghachara ihe (Understimulated Warrior) na ọ bụrụ na ịna-eme ka ịkpeazụ n'ime ụlọ, ịna-enwe ụzọ n'ime ụbọchị, ma	Ọkwa n'ime ike na-akpọrọ ihe ndị mmadụ.

ịna-akpọrọ ụlọ ọzọ.	
N'ihi na-akwụkwu n'ime ịkpeazaa ihe di ọh.	Ọ na-akpọrọ. N'ihi na n'obodo ndị ọzọ gbbamara n'ime.